

食育だより 11月号

令和4年11月18日発行
時津町学校給食公社

『秋の日はつるべ落とし』の言葉の通り、日暮れが驚くほど早くなりました。(つるべ=釣瓶とは井戸で水を汲み上げるための道具で、このつるべが井戸の中に素早く落ちる様子を秋の日暮れに例えているそうです。)木の葉もだんだんと色づき、秋の深まりを感じます。先週末の雨の後、ぐんと気温も下がりましたね。日中の温かさと朝夕の寒さで体温の調節が難しく、体調を崩しやすい時季でもあります。衣服の調整がしやすい恰好と、朝食からの栄養補給をしっかりと行き登校してきてくださいね。

レッツみんなで地産地消

地産地消とは、

地元でとれた 農林水**産**物を

地域の人たちで**消**費し(食べ)よう

という考えです。

ながさき地産地消推進ロゴマーク



こだわり おかわり長崎産

「地産地消」の魅力

みんなで地産地消に取り組むといいことがたくさん!



給食にも長崎県産の食材がたくさん登場しています

時津町の給食でも、長崎県産の食材を多く使用しております。年間を通してお米と牛乳は100%長崎県産です。それ以外にも野菜や魚、大豆製品、海藻類などできる限り県内産を使用するようにしております。11月14日~19日は地場産物使用週間でしたので、いつも以上に県内産の食材が登場しました。

第一調理場では18日(金)に、第二調理場では17日(木)に全て長崎県産の食材を使用した給食、『県内まるごと長崎県産給食』を実施しました。

~第一調理場メニュー~

*ごはん *豚汁
*あじフライ *ひじきの炒り煮
*みかん *牛乳

~第二調理場メニュー~

*ごはん *みそ汁
*あじフライ *高菜の油炒め
*みかん *牛乳



いいにほんしょく

11月24日は
「和食の日」

11月24日は『いい日本食』の語呂合わせで『和食の日』です。和食は世界に誇るべき日本の食文化。栄養バランスがとれるだけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた和食は今、世界中から大きな注目を集めています。

* 和食の魅力を知ろう *

その1

国土に根ざした
多様な食材を活用

日本の国土は南北に長く、海、山、川と豊かな自然が広がり、気候も違うため、地域に根ざした多様な食材が用いられています。



その2

栄養バランスに優れた
健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。



その3

自然の美しさの
表現や風情

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいなどを器や添え物・あしらいなどで表現することも特徴の一つです。



その4

年中行事との
密接な関わり

和食は、年中行事と密接に関わり自然の恵みである「食」を分けあうことで家族や地域の絆を強くしてきました。



和食の一汁三菜とは

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

汁物(味噌汁)

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを実とした料理です。

三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。



※香の物(漬物)は菜として数えません。

「だし」とは

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

昆布

乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。

鰹節

鰹を加熱・乾燥等加工したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。鰹にはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。

煮干し

イワシ等小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。

焼きアゴ

トビウオを九州ではアゴと呼びます。トビウオを焼いて干したものを焼きアゴといいます。イノシン酸を多く含んでいます。

干し椎茸

干し椎茸は、椎茸を乾燥させたものです。グアニル酸といううま味が含まれ、血中コレステロールを下げる働きがあります。

干しエビ

海老を干したものです。グルタミン酸とイノシン酸を多く含んでいます。



学校給食でも、鰹節と昆布の合わせだしや、煮干しだしなど、調理場の中でじっくりうま味ができるようにだしをとっています。2013年にはユネスコ世界無形文化遺産にも認定された「和食」。この食文化を後世にも大切に伝えていきたいですね。

<文責>第一調理場(時津中所属) 栄養教諭 田中 浩美
第二調理場(鳴鼓小所属) 栄養教諭 今崎 奈稚